

TERAPIA DE GRUPO CON UNA PERSPECTIVA IFS



Mary Kruger MS,LMFT

¿QUÉ SURGE AL FACILITAR/PARTICIPAR EN UN GRUPO?

Imagínate que entras en un grupo por primera vez como **facilitador/clínico**:

¿Qué pensamientos tienes? ¿Qué sentimientos? ¿Qué sensaciones?
¿Qué impulsos? ¿Que partes aparecen?

¿Te imagina entrar en un grupo por primera vez como **participante**?

¿Qué pensamientos tienes? ¿Qué sentimientos? ¿Qué sensaciones?
¿Qué impulsos? ¿Que partes aparacen?

¿Qué es similar/compartido? ¿Qué es diferente? ¿Cómo pueden afectar al grupo estas similitudes y diferencias?

Grupos para la sanación y la supervivencia

- La humanidad y otros seres sensibles dependen naturalmente unos de otros para sobrevivir.
- El invertebrado más primitivo depende de la energía compartida por otros dentro de su grupo.
- Los humanos no están hechos para ser lobos solitarios, sino que pierden la confianza en los demás debido a las heridas/cargas.



Los seres humanos vivimos y funcionamos en grupo

- Diversos tipos de agrupaciones naturales:
- 1. Familia inmediata y extensa
- 2. Tribus/Clanes - Formaciones naturales más antiguas
- 3. Cultural/étnico
- 4. Religioso/Espiritual
- 5. Identidad - es decir, indígena, LGBTQIA+, mayoría global
- 6. Linaje ancestral
- 7. Grupos de trabajo
- 8. Vida en comunidad
- 9. Grupos de amigos



"NO ESTÁS SOLO"

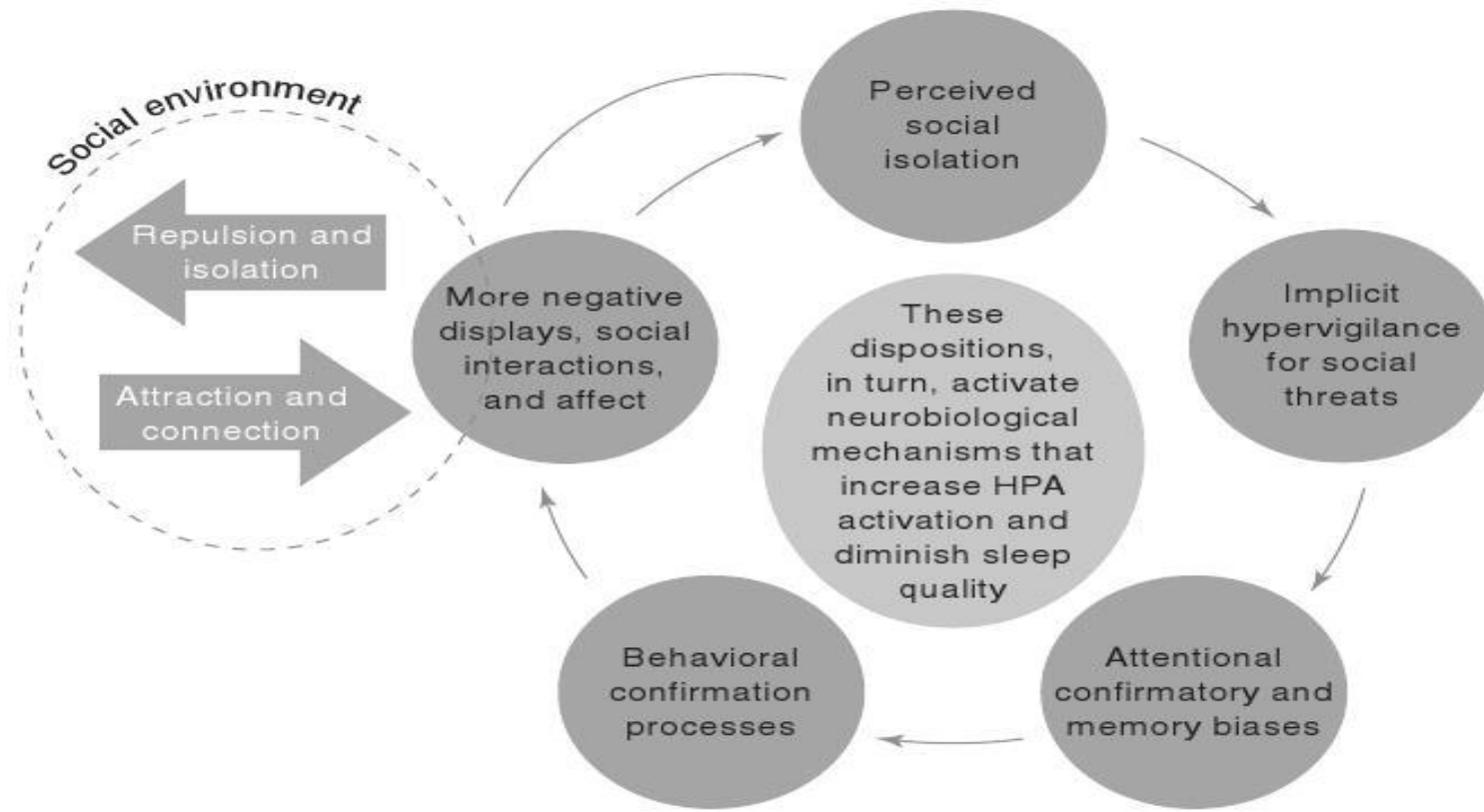
NUESTROS ANTIGUOS ANCESTROS PROBABLEMENTE EVOLUCIONARON HACIÉNDOSE SERES SOCIALES PORQUE ESTAR SOLOS ERA PELIGROSO PARA LA SUPERVIVENCIA.

LOS CIENTÍFICOS HAN ESTADO EXPLORANDO EL IMPACTO DE LA SOLEDAD, SEÑALANDO QUE PROBABLEMENTE ESTÁ DISEÑADA PARA DESENCADENAR UNA RESPUESTA DE ESTRÉS QUE NOS IMPULSA A BUSCAR A LOS DEMÁS PARA SOBREVIVIR.

SI BIEN LA SOLEDAD PUEDE SER NORMAL EN OCASIONES, POR EJEMPLO, CUANDO OCURRE UN CAMBIO COMO MUDARSE O ENFRENTARSE A UNA SITUACIÓN DESCONOCIDA, LA SOLEDAD CRÓNICA PUEDE CONDUCIR A UNA MALA SALUD MENTAL Y FÍSICA.

MUCHOS DE NUESTROS CLIENTES VIVEN EN AISLAMIENTO DEBIDO A HERIDAS DE APEGO Y/O TRAUMAS EN ELLOS MISMOS O EN SUS ANCESTROS, LO QUE HA RESULTADO EN UNA FALTA DE CONFIANZA EN LOS DEMÁS Y LES HA PRIVADO DE LA ENERGÍA CURATIVA/ENERGÍA DEL SELF DE LOS OTROS.

IMPACTO DEL AISLAMIENTO SOCIAL



Breve historia de la terapia de grupo

- 1. Joseph H. Pratt, Trigant Burrow & Paul Schilder - trabajaron en la costa este de EE.UU. en la primera mitad del siglo 20th.
- Jacob L. Moreno - 1932 y después de la Segunda Guerra Mundial - Psicodrama - NYC & NH
- Carl Rogers - Movimiento del Potencial Humano - Grupos de Encuentro o grupos T - Años 50 y 60
- S.H. Foulkes & Wilfred Bion - Después de la Segunda Guerra Mundial- para tratar la "Fatiga de Combate".
- Lois Holzman & Fred Newman - Terapia social - Grupo completo
- Irvin Yalom- 1960's - Presente - Psicología Existencial: Aislamiento, falta de sentido, mortalidad y libertad.

Resumen de los principios terapéuticos de Yalom: ¿Qué principios están en consonancia con IFS?

- 1. Universalidad: experiencias y sentimientos compartidos entre los miembros del grupo.
- 2. Altruismo: los miembros se ayudan mutuamente.
- 3. Infundir esperanza - Inspirar confianza en que los problemas pueden superarse.
- 4. Transmisión de información: Los miembros encuentran esto útil.
- 5. Experiencia correctiva de la familia primaria.
- 6.&7 Desarrollo de técnicas de socialización y modelado del comportamiento.
- 8. Cohesión - Satisface la necesidad instintiva de pertenecer a un grupo (rebaño).
- 9.&10 Existencial (Empoderamiento) & Catarsis (Desahogo)
- 11.&12 Autoconciencia y autocomprensión.

Elementos importantes de la terapia grupal basada en IFS

Conexión

- Experiencia compartida, por ejemplo: adicciones, trastornos alimentarios, ira, etc.
- Interacción entre los miembros del grupo.

Contrato:

- Acuerdo sobre objetivos (lo que los miembros quieren y necesitan del grupo).
- Verificación y renegociación periódica.

Seguridad:

- Preguntar qué necesitan las partes para sentirse seguras.
- El/los terapeuta(s) mantienen la seguridad.

Elementos importantes de la terapia grupal basada en IFS

Energía Self:

- Comienza el grupo con meditaciones/ejercicios que traigan o accedan a la energía del Self en la sala.
- El/los terapeuta(s) realizan su propio trabajo antes de que comience el grupo.

Liderazgo del Self

- Los miembros son guiados y alentados a hablar en nombre de sus partes.
- El/los terapeuta(s) revisan continuamente sus propias partes durante el proceso grupal.
- El/los terapeuta(s) modelan cómo hablar en nombre de las partes.

Las 8 C's:

Calma, Curiosidad, Compasión, Confianza, Coraje, Claridad, Conexión, Creatividad

Fase 1:

“Que tenga el valor hoy
de vivir la vida que amo,
de no posponer más mi sueño,
sino de hacer al fin aquello para lo que vine aquí
y no desperdiciar mi corazón en el miedo.”
Por John O’Donohue

Enfoque:

La energía del Self dentro del grupo proporciona un contenedor seguro para que ocurra la sanación. Una vez que el grupo central está definido y se establece la confianza, esta poderosa energía hace posible que los participantes lleguen a profundidades que nunca soñaron posibles. Sin embargo, entrar en la sala requiere un tremendo valor: abrirse y mostrarse vulnerable frente a otras personas cuando quizás solo se ha conocido la desconfianza, el dolor y la traición.

Concepto Internal Family Systems: Establecer un ambiente seguro y de confianza.

1. Comienza con una actividad para el hemisferio izquierdo del cerebro: campanillas, música, danza, movimiento, meditación o un juego. Esto ayuda a los protectores a relajarse y permite que emerja la energía del Self.
2. Establece estructura, objetivos y pautas que comiencen a convertir al grupo en un contenedor seguro.

Actividad #1: Preséntate, menciona algo inusual sobre ti y di qué esperas del grupo.

Actividad #2: Respira profundamente y explora si hay partes con pensamientos o preocupaciones sobre el grupo. Pregúntales qué necesitan en este momento.

3. Conexión: Presenta una parte de ti al grupo. Puedes dibujarla o usar una silla vacía.
4. Ejercicio de movimiento: El grupo imita un movimiento. Puede hacerse con música.
5. Finalización: ¿Algo que necesiten antes de terminar o entre este momento y la próxima vez?
6. Música/Movimiento para la integración: Ejercicio de movimiento: El grupo imita un movimiento. Puede hacerse con música.
7. Recomendación: Llevar un diario de partes.

Fase 2:

Semana 2- Duración 3. 5 horas (descanso de 15 min. incluido)

"La Maestra actúa sin hacer nada y enseña sin decir nada. Las cosas surgen y ella las deja llegar; las cosas desaparecen y ella las deja ir."(Mitchell, 2)

Enfoque:

A medida que las partes vulnerables comienzan a revelarse o tocarse, los protectores asumirán sus posiciones/tareas. Los directivos pueden querer tomar el control y mantener las cosas bajo control, en un intento de prevenir una situación abrumadora de un exiliado. Si emergen exiliados, los bomberos asumirán sus posiciones de emergencia y entrarán en acción. Un aumento en la actividad de los bomberos (atracones, rabia, etc.) mantendrá el enfoque en los exiliados. Las partes del terapeuta se activarán, instándolos a tomar medidas que crearán más polarización y evitarán situaciones dolorosas.

Conceptos Internal Family Systems:

1. Opera desde un lugar de compasión y curiosidad, haciendo amistad con esos protectores.
2. Ayuda a los clientes a identificar y desmezclarse de las partes.
3. Negocia con los protectores.

Una pregunta clave: Tómame un momento para escuchar o tomar conciencia de esa parte de ti. Quizás te diga algo o te permita saber más sobre sí misma.

1. Comienza con una actividad para el hemisferio izquierdo: Música, danza, movimiento, meditación, juego. Acceso a la energía, lo que ayuda a los protectores a relajarse.
Esta semana: El ejercicio del Camino.
2. Da la bienvenida a nuevos miembros y revisa las pautas.
3. Verifica si hubo reacciones negativas tras el primer grupo.
4. Aborda preocupaciones de seguridad y problemas generales
5. Habla por partes activadas: Las partes pueden sentirse activadas por un cliente o proceso, reflexiona sobre ello.
6. Ejercicio reflejar a una parte en diadas: Usar una parte activada por un cliente y procesarla.
7. Descanso de 15 minutos.
8. Ejercicio de movimiento: Usa música y añade movimiento para trabajar con las partes.
9. Separación de partes: Ejercicio persona activadora
10. Chequear si algo falta antes de cerrar
11. Integración
12. Recomendación: Continúa trabajando con el diario de partes, prestando atención especial a los protectores.

Fase 3:

"¿Y si convertirnos en lo que realmente somos no ocurre a través del esfuerzo y la lucha, sino reconociendo y recibiendo a las personas, los lugares y las prácticas que nos ofrecen el calor del ánimo que necesitamos para florecer?"

Enfoque:

"Cuéntame una historia sobre quién eres, y ve quién soy en las historias que estoy viviendo. Y juntos recordaremos que cada uno de nosotros siempre tiene una elección." — Oriah Mountain Dreamer

A medida que se comparte más en el grupo, las partes pueden volverse aún más asustadas, protectoras y polarizadas. Su rol es mantener el statu quo del sistema. Harán lo posible por continuar con lo que puede haber sido su tarea durante mucho tiempo y mostrarse reacias al cambio. Terapeutas y clientes pueden sentirse desanimados, preguntándose por qué están lidiando con esto nuevamente. Al mismo tiempo, otras partes pueden estar ansiosas por ser escuchadas. Esta lucha puede aumentar la ansiedad en los clientes y/o en el grupo en general.

Conceptos IFS::

1. Verificar si hay reacciones negativas.
2. Preguntar a las partes qué necesitan para sentirse seguras.
3. Identificar y trabajar con polarizaciones.
4. Explorar intenciones.

Una pregunta clave: Observa una parte que está muy presente para ti hoy. Pregúntale si está dispuesta a compartir su intención contigo.

1. Accede a la energía del Self a través de la Meditación del Corazón.
2. Verifica las preocupaciones, reacciones negativas o ansiedades de las partes.
3. Pide a los clientes que pregunten a sus partes qué necesitan para sentirse seguras o menos ansiosas.
4. Examina cualquier tema importante que necesite abordarse.
5. Elige una parte objetivo y pide al cliente que escriba una carta comentando el rol e intención de esa parte en su vida (Presenciar).
6. Posible ejercicio de movimiento: Regalo simbólico (*Gifting*).
7. Ejercicio de polarización y procesamiento. Escultura experiencial con los participantes.
8. Integración: Verifica qué se necesita antes de finalizar. Pide a los clientes que consulten a sus partes.
9. Integración: Lee *"The Dance"* de Oriah Mountain Dreamer.

Fase 4:

"Y llegó el día en que el riesgo de permanecer apretado en un capullo era más doloroso que el riesgo de florecer."

— Anais Nin

Enfoque:

Polarización:

1.Una división marcada, como la de una población o grupo, en facciones opuestas. 2.Una concentración, como de grupos, fuerzas o intereses, en torno a dos posiciones conflictivas o contrastantes.

Las polarizaciones de las partes se manifestarán tanto a nivel interpsíquico como intrapsíquico dentro del contexto del grupo y, a menudo, son isomórficas a las interacciones internas y externas que ocurren fuera del grupo. Si estos conflictos continúan sin interrupción, los bomberos/gerentes tendrán éxito en proteger a los clientes de hacer el trabajo más profundo con los exiliados. Al igual que dos padres en guerra, el niño vulnerable (exiliado) será ignorado mientras las partes luchan por encontrar la mejor manera de proporcionar protección. El líder del grupo/terapeuta no está exento de "la danza" y desempeña un papel vital en la resolución de estos conflictos o luchas.

Conceptos IFS::

1. Identificar las partes polarizadas en torno al cambio y sus preocupaciones.
2. Identificar y trabajar con las polarizaciones de los bomberos/gerentes.
3. Negociar y obtener permiso de los protectores para trabajar con los exiliados.
4. Difundir las polarizaciones relacionales y abordar restricciones/problemas externos.

Posibles Ejercicios Experienciales:

1. Rueda de visión: Partes que apoyan y partes que bloquean el cambio. Identificación de polarizaciones.
2. Ejercicio de movimiento: Regalo simbólico (Gifting) = dar, recibir, rechazar.
3. Ejercicio de polarización de bomberos/gerentes.
4. Ejercicios de desencadenantes: Simulacro de incendio, limpieza corporal o escultura.
5. Integración: Verificación de lo que las partes necesitan al finalizar.
6. Integración: Uso de música.

Fase 5:

""Que haya bondad en tu mirada al observar hacia dentro. Que nunca levantes muros entre la luz y tú mismo. Que permitas que la belleza salvaje del mundo invisible se reúna contigo, te abrace y te dé un sentido de pertenencia."

— John O'Donohue

Enfoque:

Descarga: Eliminar restricciones, Una liberación, Soltar.

A medida que la confianza, la seguridad y la energía del Self aumentan dentro del grupo, se revelan partes vulnerables (exiliados). Estas partes desean ser vistas y escuchadas de una manera compasiva. Buscan reconocimiento después de haber sido ignoradas o apartadas durante tanto tiempo. Por mucho que lo intentaran, los protectores (gerentes y bomberos) no pudieron mantenerlas completamente ocultas. El trabajo es tan agotador y consume tanta energía que, una vez que queda claro que es seguro, están dispuestas a considerar una forma diferente.

El grupo ofrece un lugar poderoso y sagrado para que los exiliados cuenten sus historias a varios testigos. La descarga puede ser espontánea o específica, mientras los miembros sostienen un espacio positivo para el trabajo. Esto se puede realizar de manera experiencial en un entorno grupal.

Conceptos IFS::

1. Desmezclarse de los exiliados
2. Establecer una relación entre Self y la parte.
3. Ser testigo de la historia.
4. Liberar, descargar, soltar creencias limitantes, energías.
5. Restaurar el equilibrio en el sistema.

Una pregunta clave: ¿Qué es lo que el “pequeño” (exiliado/parte) necesita de ti en este momento?

1. Meditación inicial centrada en trabajar con un exiliado.
2. Escribir/dibujar reacciones a la meditación. ¿Qué parte(s) son más prominentes?
3. Procesar con el grupo.
4. Ejercicio de movimiento: Soltar por Duignan/O’Beirne.
5. Ejercicio de limpieza corporal emocional: Liberar partes con cargas e invitar de nuevo cualidades del Self.
6. Integración: Verificar lo que necesita cada participante y sus partes antes de finalizar.
7. Cierre: Palabras finales.

Fase 6:

"No tienes que ser buena. No tienes que caminar de rodillas por cien millas a través del desierto, arrepintiéndote. Solo tienes que dejar que el suave animal de tu cuerpo ame lo que ama."

— Mary Oliver

Enfoque:

Experimentando las partes dentro del cuerpo.

Las partes pueden ser tanto sostenidas como expresadas a través del cuerpo. Nuestras células recuerdan lo que nuestra mente cognitiva no recuerda. El trauma y las experiencias preverbal están almacenadas en el sistema límbico y pueden desafiar la expresión verbal. Por lo tanto, cuando trabajamos con las partes, tiene sentido pedirles que cuenten, muestren o expresen de cualquier manera lo que quieren que sepamos. Mientras las partes son observadas, la presencia de la energía del Self tanto del cliente como del terapeuta proporciona un entorno seguro y acogedor para que las partes expresen lo que necesita ser conocido. Puede ocurrir una conexión profunda y significativa en un silencio absoluto, sin palabras. Para muchas experiencias no hay palabras: la historia va más allá de las palabras.

Conceptos IFS::

1. Las partes pueden ser sostenidas en o alrededor del cuerpo.
2. Las partes pueden expresarse sin palabras. Pueden mostrar una imagen o emerger a través de una parte del cuerpo con una acción o una sensación.
3. Las partes pueden descargar cargas desde un lugar en su cuerpo.
4. Las partes pueden recuperar cualidades dentro de su cuerpo.
5. La descarga genera un cambio fisiológico en el cliente (es decir, relajación, cambios de energía, un brillo).
6. Los clientes pueden experimentar sensaciones fisiológicas/reajustes a medida que las partes asumen nuevos roles y el equilibrio sistémico cambia.

Una pregunta clave: ¿Dónde y cómo experimentas esa parte en o alrededor de tu cuerpo? Coloca tu mano en ese lugar para hacerle saber que estás ahí.

1. Meditación: Relajación profunda y gratitud (adaptada de Thich Nhat Hanh).
2. Procesamiento de la meditación y hablando en nombre de las partes.
3. Limpieza emocional del cuerpo con la persona o cliente (adaptada de Michi Rose).
4. Finalización/completación: pág. 171 de John O'Donohue: Hablando en nombre de las partes sobre la finalización y lo que pueden necesitar.

CONSIDERACIONES IMPORTANTES PARA UN GRUPO

- 1. ¿CUÁL ES EL TEMA/ENFOQUE?
- 2. ¿QUÉ TIPO DE GRUPO: CERRADO, ABIERTO, SEMIABIERTO, DE TIEMPO LIMITADO O DE TIEMPO COMPROMETIDO?
- 3. ¿CON QUÉ FRECUENCIA REUNIRSE? DURACIÓN DE LA SESIÓN?
- 4. ¿NÚMERO DE MIEMBROS?
- 5. EVALUACIÓN DE LOS MIEMBROS PARA LA PREPARACIÓN DEL GRUPO.
- 6. ORIENTACIÓN AL GRUPO.
- 7. TARIFAS Y MODALIDADES DE PAGO.
- 8. POLÍTICA EN CASO DE AUSENCIA.
- 9. DIRECTRICES CREADAS EN COLABORACIÓN CON EL GRUPO.

HACIA DELANTE

- 1. ¿QUÉ NOTAS QUE OCURRE EN TU INTERIOR AL FINAL DE ESTA PRESENTACIÓN? ¿QUÉ PARTES ESTÁN EN TU CONCIENCIA? ¿CÓMO SE MANIFIESTAN ENERGÉTICAMENTE?
- 2. ¿QUÉ NECESITAS /TUS PARTES PARA PODER PONER EN MARCHA Y/O FACILITAR UN GRUPO QUE INCORPORE IFS?
- 3. ¿QUÉ TIPO DE GRUPO TE GUSTARÍA FACILITAR?
- 4. ¿CÓMO TE GUSTARÍA UTILIZAR LO QUE HAS APRENDIDO?
- 5. ¿QUÉ PARTES DE TI PUEDEN APOYARTE? ¿QUÉ PARTES PUEDEN BLOQUEARTE?
- 6. ¿DE QUÉ RECURSOS EXTERNOS DE APOYO DISPONES?